

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	10°A. Mónica C. Agudelo 10° B. Nelson González		GRADO	Decimo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	10°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 10°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	26 de Octubre de 2020	Fecha de entrega	30 de Octubre de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Fortalecimiento físico por medio de rutinas deportivas			
Contextualización				
Capacidades físicas básicas en el deporte y la Educación Física:				
<p>Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.</p> <p>Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. • Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). • Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. • Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. 				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza calentamiento alterno con trote y salto en soga. 2. crea una rutina de ejercicios deportivos donde se relacione las capacidades físicas de resistencia y velocidad, debes tener presente el número de series y repeticiones por ejercicio. "asesoría virtual" 3. Realizar estiramientos autónomos donde se involucren todos los grupos musculares y con su respectivo orden. 4. Realizar un escrito sobre la importancia de los carritos esferados en su vida escolar durante el sabio si consigues evidencia fotográfica mucho mejor. 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/1/12470				
Criterios de Evaluación				

Practica de forma constante en el proceso de mejora de sus capacidades físicas.
Anexar evidencia de la clase.